BOUGER CHAQUE JOUR

La grossesse est tout à fait compatible avec la poursuite de l'activité quotidienne habituelle.

Pourquoi bouger ?

➡ Le maintien d'une activité physique « raisonnable » est conseillé, cela permet de conserver une musculature abdominale, favorise l'équilibre psychologique et diminue les sentiments d'anxiété éventuels.

➡ L'activité physique favorise une alimentation plus équilibrée et aide à la récupération fonctionnelle du périnée après l'accouchement.

Quelles activités physiques ?

➡ Privilégiez la marche (30 minutes au moins par jour), la natation (bénéfique pour le dos) ou la gymnastique d'entretien. Si vous faites de la gymnastique, adaptez-la à l'avancement de votre grossesse, avec des séances courtes, commencées et arrêtées en douceur.

➡ Évitez de pratiquer des activités comme le ski, le vélo, les sports de combat, l'équitation, les sports d'endurance pratiqués de manière intensive et la plongée sous-marine. Certains de ces sports présentent des risques traumatiques maternels, d'autres peuvent avoir des conséquences pour le fœtus.

➡ Évitez de commencer un sport intensif.

Si vous attendez des jumeaux...

Prenez conseil auprès de votre médecin. Sachez en tout cas que la pratique d'un sport est contre-indiquée et qu'il est conseillé de limiter progressivement son activité physique.

PRÉVENIR CERTAINES INFECTIONS

Soyez particulièrement vigilante à l'hygiène dès que vous envisagez une grossesse ; cela vous permettra de prévenir la plupart des risques d'infection.

Se laver souvent les mains

➡ Avec du savon et si possible en vous brossant les ongles, notamment après être allée aux toilettes, après les soins aux enfants, après avoir jardiné ou touché des objets souillés par de la terre ou du sable, après avoir touché un animal.

➡ Evitez de changer vous-même la litière du chat (à changer tous les jours dans l'idéal). Si vous devez le faire, portez des gants et lavez-vous bien les mains ensuite.

➡ Après chaque manipulation d'aliments crus (viande et volaille, œufs, crudités), lavez-vous bien les mains et nettoyez bien le plan de travail et les ustensiles.

Dans la cuisine

Le réfrigérateur

➡ Emballez bien les aliments fragiles (viande, poisson, plats préparés) et placez-les dans la zone la plus froide.

➡ Séparez bien aliments crus et aliments cuits.

➡ Mettez rapidement les restes au réfrigérateur et ne les conservez pas plus de 2 à 3 jours au maximum.

➡ Nettoyez le réfrigérateur régulièrement à l'aide d'un détergent, rincez à l'eau claire puis désinfectez à l'eau javellisée.

➡ Ne décongelez pas les aliments à température ambiante mais au réfrigérateur.

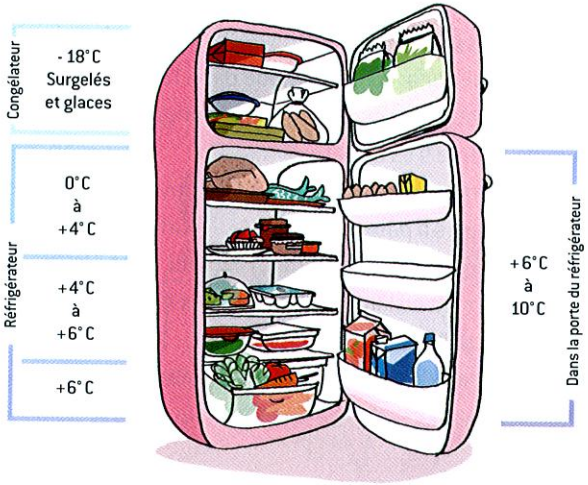
> Laissez un thermomètre de réfrigérateur dans votre réfrigérateur et assurez-vous régulièrement que la température soit comprise entre + 0 °C (point le plus froid) et + 6 °C (point le plus chaud).

Le congélateur

➡ La viande doit être congelée de façon prolongée plusieurs jours à -18 °C.

La conservation des aliments

➡ Il vaut mieux éviter les recettes contenant des œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison, par exemple), mais si vous en faites, ne gardez pas les restes : jetez ce que vous n'avez pas consommé immédiatement.



Cette illustration est un exemple de zone froide. La zone la plus froide est, selon le modèle de réfrigérateur (voir la notice de votre appareil), située soit en haut, soit en bas.

➡ Vérifiez les dates limites de consommation (DLC) des produits et consommez-les rapidement après ouverture.

La cuisson des aliments

➡ Veillez à bien cuire tous les « produits animaux » : viandes et poissons. Une viande grillée ou rôtie « bien cuite » perd sa couleur rouge et devient beige rosée à cœur.

➡ Réchauffez bien les plats déjà cuits ou les restes, de façon à ce qu'ils soient chauds uniformément.

Prévenir la listériose et la toxoplasmose

Sans bouleverser votre alimentation, éviter certains produits permet de réduire les risques d'infections peu fréquentes – la listériose et la toxoplasmose – d'ordinaire sans gravité mais qui peuvent, lorsque vous êtes enceinte, avoir des conséquences graves sur votre enfant.

« Oublier » certains aliments pendant 9 mois

La bactérie listeria, très répandue dans l'environnement, peut se retrouver dans les aliments d'origine végétale ou animale, même s'ils ont été réfrigérés.

Pendant votre grossesse, il est donc recommandé d'éviter :

➡ les fromages à pâte molle à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont-l'évêque), surtout s'ils sont au lait cru ; les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages ;

➡ certains produits de charcuterie, notamment rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;

➡ la viande crue ou peu cuite, les coquillages crus, le poisson cru (sushi, surimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite).

Prendre quelques précautions

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande. On peut être contaminé si l'on consomme des aliments mal lavés ou peu cuits. Au début de votre grossesse, une prise de sang vous indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose. Si c'est le cas, vous êtes immunisée. Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas protégée et des prises de sang régulières vous seront prescrites pour vérifier que vous n'êtes pas infectée.

Si vous n'êtes pas protégée de la toxoplasmose :

➡ ne mangez pas de viande crue ou de la viande peu cuite ;

➡ évitez les viandes fumées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites ;

➡ lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre. N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés.

PRENDRE QUELQUES PRÉCAUTIONS PENDANT 9 MOIS

Pour que la croissance de votre enfant se déroule au mieux, il est prudent de suivre quelques conseils : éviter certains produits alimentaires et la consommation excessive de caféine et "oublier" l'alcool notamment. Si vous êtes fumeuse, c'est aussi le bon moment pour arrêter...

Modérer les boissons contenant de la caféine

Un certain nombre de boissons – le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes – contiennent de la caféine, mais en proportion variable. La teneur en caféine est par exemple deux fois moindre dans le thé que dans le café.
Aucun effet néfaste pendant la grossesse n'est à mettre sur le compte de la caféine, mais il est toutefois déconseillé de consommer plus de 3 tasses de café par jour car il est possible qu'au-delà, le fœtus ou le nouveau-né ait une accélération des battements cardiaques (réversible et sans gravité) ou qu'il soit agité.

Éviter certains produits alimentaires

Le foie et les produits à base de foie

On sait que des doses extrêmement élevées de vitamine A peuvent présenter des risques pour le fœtus. Mais pas d'inquiétude : ces doses sont impossibles à atteindre par une alimentation normale. Cependant, par précaution, en raison de la teneur élevée en vitamine A des foies d'animaux, il est recommandé aux femmes enceintes d'éviter de manger du foie (quelle que soit l'espèce) ou des produits à base de foie. Mais ne vous affolez pas si vous en avez consommé !

Le soja et les produits à base de soja

Ils contiennent des phyto-estrogènes. Des expériences chez l'animal montrent qu'ils peuvent avoir des effets indésirables sur les petits. Cela n'a pas été observé jusqu'à présent chez l'humain mais, par prudence, il est recommandé pendant la grossesse :

- d'éviter de consommer des compléments alimentaires contenant des extraits de soja ;
- de limiter les aliments à base de soja (par exemple, tonyu ou jus de soja, tofu, desserts à base de soja) : pas plus d'un par jour.

Les produits enrichis en phytostérols

Les produits enrichis en phytostérols – margarines, yaourts, boissons lactées, etc. – sont réservés aux personnes qui ont « trop de cholestérol ». Même si c'est votre cas, il est déconseillé aux femmes enceintes d'en consommer car les risques éventuels pour vous et pour votre enfant ne sont actuellement pas connus.

Fuir les produits toxiques pour votre enfant

L'alcool

➡ Quand une femme enceinte absorbe de l'alcool, son sang en contient... et le sang du bébé va en contenir autant.

➡ L'alcool est un toxique et il n'y a aucune dose limite connue actuellement pour fixer un seuil de risque pour le développement neurologique de votre enfant.

➡ Quel qu'il soit (vin, bière, alcool fort), l'alcool constitue un danger pour l'enfant que vous attendez.

➡ Il convient donc d'éviter toute boisson alcoolisée pendant la grossesse.

Le tabac

➡ Le tabac fumé dégage plusieurs milliers de produits dont les principaux sont la nicotine, le monoxyde de carbone (CO), du goudron et les métaux lourds.

➡ Fumer avant et pendant la grossesse peut avoir des répercussions sur la santé de l'enfant, proportionnelles à la quantité de tabac fumé (y compris lorsque l'on fume à côté de vous) : diminution de la fertilité et augmentation des grossesses extra-utérines, des fausses couches, des morts fœtales *in utero*, de certaines complications placentaires, de prématurité et de retard de croissance intra-utérine (diminution du poids d'environ 200 g à la naissance).

➡ Il est donc vivement recommandé d'arrêter de fumer pendant votre grossesse si vous ne l'avez pas fait avant. Si besoin est, la substitution nicotinique est possible. Parlez-en avec votre professionnel de santé.

Comment prévenir les allergies alimentaires ?

Vous êtes allergique ou d'une famille prédisposée et vous avez peur que votre enfant ne le devienne. Ou encore, vous entendez tellement parler de ce risque que vous vous demandez quelles précautions prendre...

Les allergies dépendent de facteurs environnementaux et de facteurs génétiques. Un enfant est dit « à risque » de développer une allergie alimentaire lorsqu'un des parents ou des frères et sœurs souffre d'allergies, alimentaires ou non, en cas d'asthme ou d'eczéma par exemple. Mais un enfant peut développer une allergie alimentaire même si personne n'est allergique dans sa famille.

Attention !

Le diagnostic des allergies alimentaires est difficile et complexe. C'est à votre médecin de l'établir.

Des précautions simples

On peut diminuer les risques d'allergie alimentaire en prenant certaines précautions simples pendant la grossesse.

➡ Si votre bébé est à risque en raison d'antécédents d'allergie dans la famille (parents du 1er degré), il est conseillé d'éviter l'arachide et tous les aliments contenant de l'arachide : cacahuètes et pâte ou beurre de cacahuètes. L'arachide est en effet un aliment fréquemment responsable d'allergie alimentaire. Lisez bien les étiquettes des produits alimentaires.

➡ C'est uniquement sur avis médical que d'autres aliments pourront être exclus de votre alimentation.